COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

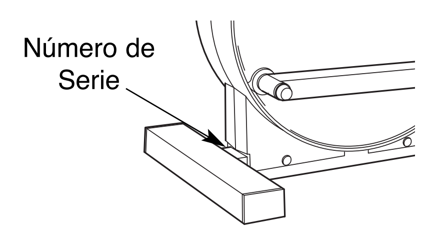
Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVEL47300)
- EL NOMBRE de la máquina (PROFORM® 530E elliptical crosstrainer)
- EL NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la pagina 18 de este manual)
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) en la página 18 de este manual.

Parte Núm. 172192 R1100A

Núm. de Modelo PFEVEL47300
Núm. de Serie _______________

Escriba el número de serie en el espacio de abajo.



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

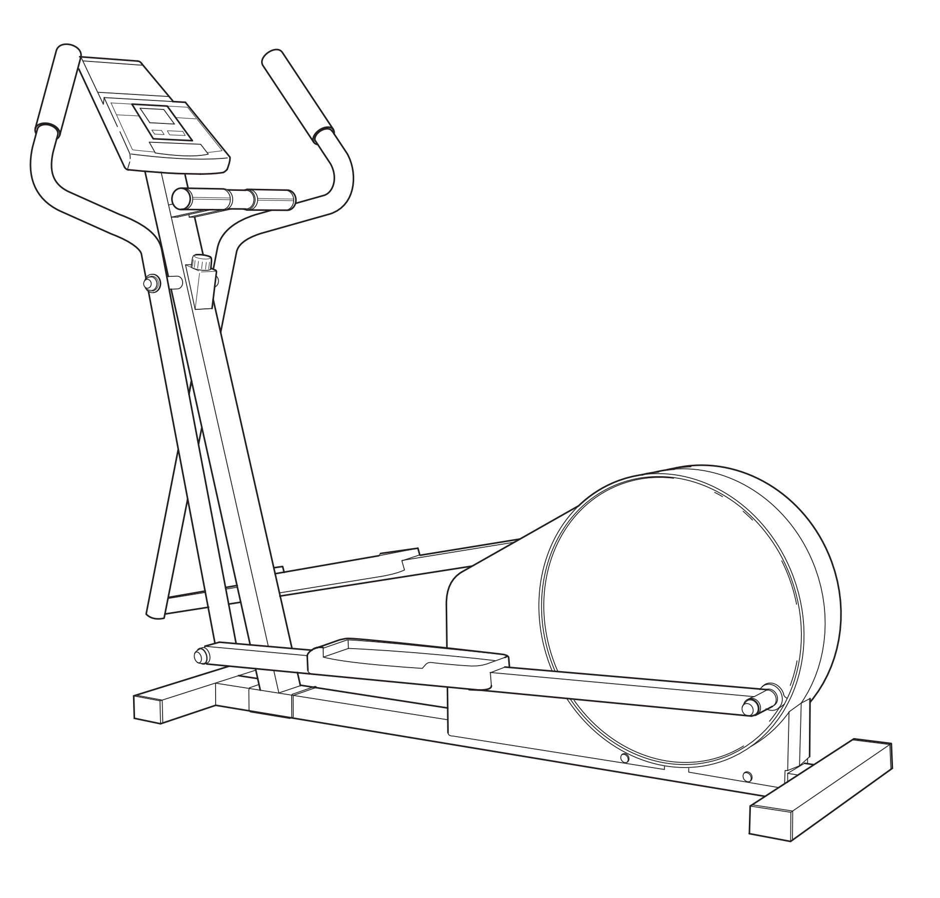
⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



ekg grip pulse

MANUAL DEL USUARIO





Página de internet

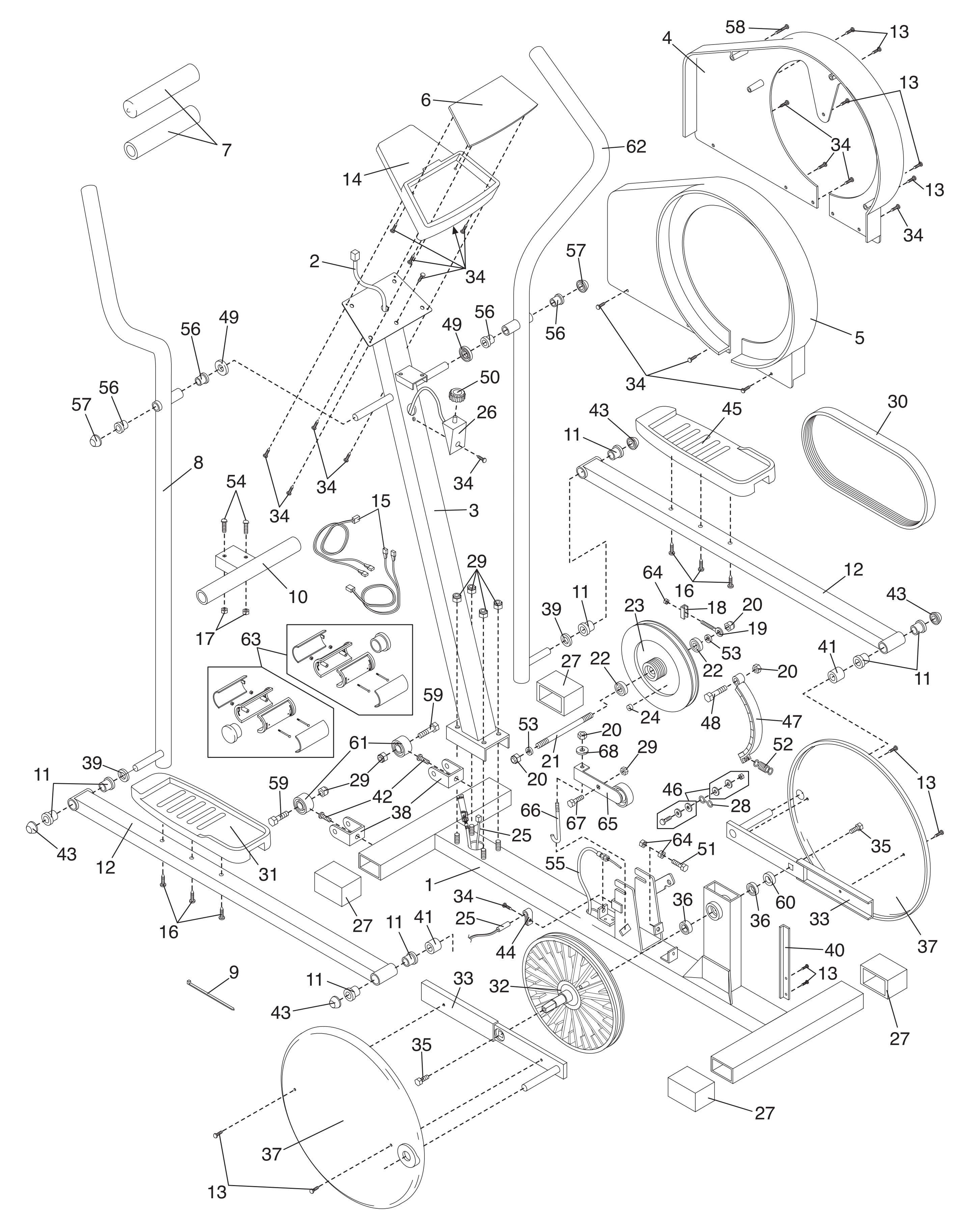
www.proform.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

CONTENIDO

PROFORM® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL47300 R1100A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL47300

R1100A

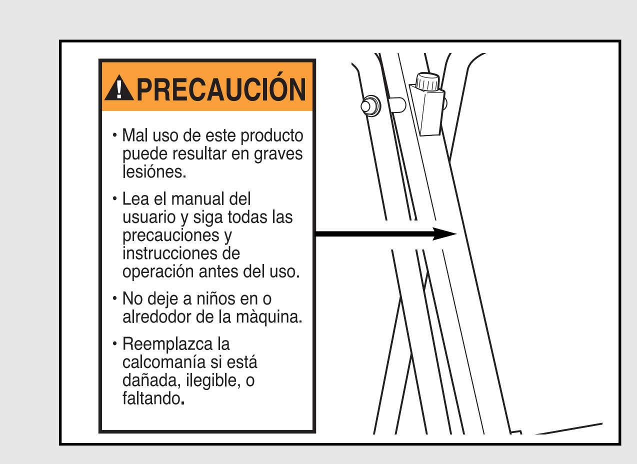
Núm. Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Marco
2	1	Alambre de Extensión
3	1	Montante Vertical
4	1	Protector Lateral Derecho
5	1	Protector Lateral Izquierdo
6	1	Consola
7	2	Agarradera de Espuma del Manubrio
8	1	Barra del Manubrio Izquierdo
9	1	Fajilla Plástica
10	1	Manubrio en T
11	8	Cojinetes del Brazo del Pedal
12	2	Brazos de Pedal
13	13	Tornillo de M5 x 16mm
14	1	Base de la Consola
15	2	Alambre de Pulso
16	6	Tornillos con Reborde de M4 x 19mm
17	2	Contratuercas de Nylon de M6
18	1	Sujetador de Ajuste
19	1	Perno de Ojo de M6
20	4	Contratuerca in Nylon da M8
21	1	Eje del Volante
22	2	Valín del Volante
23	1	Volante
24	1	Imán
25	1	Alambre del Interruptor de Lengüeta
26	1	Control/Cable de Resistencia
27	4	Tapa de Extremo del Estabilizador
28	1	Gancho
29	8	Contratuerca de Nylon de M10
30	1	Correa
31	1	Pedal Izquierdo
32	1	Polea con Palanca
33	2	Brazo de la Manivela Izquierda
34	18	Tornillo de M4 x 16mm
35	2	Tornillo Zinc de 5/16”
36	2	Sujetador de Rueda
37	2	Disco del Pedal
38	2	Sujetador de Rueda
39	2	Espaciador del Manubrio
40	1	Sujetador del Protector Lateral
41	2*	Espaciador del Brazo del Pedal
42	2	Tornillos de Cabeza Botón de M10 x 25mm
43	4*	Tapas del Eje de 3/4”
44	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
45	1	Pedal Derecho
46	1	Herramienta de la Abrazadera de Cable
47	1	Imán “C”
48	1	Tornillo de M8
49	2	Espaciador Soldado
50	1	Perilla de Control de Resistencia
51	1	Tornillo de M6 x 64mm
52	1	Resorte
53	2	Arandela de M10
54	2	Tornillos de Cabeza botón de M6 x 16mm
55	1	Cable de Extensión
56	4	Cojinete Pivote
57	2*	Tapa del Eje de 5/8”
58	1	Tornillo de M4 x 64mm
59	2	Tornillo de Cabeza Botón de M10 x 45mm
60	1	Espaciador de Plástico de 3/4”
61	2	Rueda
62	1	Barra de Manubrio Derecha
63	2	Agarradera de Pulso
64	3	Tuerca de M6
65	1	Brazo del Sujetador Estable
66	1	Tornillo “J”
67	1	Tornillo de M10 x 25mm
68	1	Arandela Dividida de M8
#	1	Manual del Usuario
#	2	Calcomanía del Protector Lateral
#	1	Calcomanía de Precaución
#	1	Juego de Piezas
#	1	Llave “L”

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Este signo * significa una parte que no esta indicada puede ser incluido. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

PRECAUCIÓNES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el elliptical exerciser lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el elliptical exerciser.**
2. **Use el elliptical exerciser solo como se decribe en este manual.**
3. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.**
4. **Coloque el elliptical exerciser en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el elliptical exerciser en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.**
5. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas. Reemplace cualquier parte gastada inmediatamente.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del elliptical exerciser a todo momento.**
7. **El elliptical exerciser deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**
8. **Use ropa apropiada cuando utilice el elliptical exerciser. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**
9. **Cuando monte y desmonte del elliptical exerciser, siempre sosténgase en el manubrio o el manubrio T y párese sobre el pedal que está en la posición más baja.**
10. **Cada vez que pare de hacer ejercicio en el elliptical exerciser, deje que los pedales paren por completo antes de desmontar. El elliptical exerciser no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.**
11. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el elliptical crosstrainer. No se debe colocar la espalda en posición de arco.**
12. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente.**
13. **El elliptical exerciser está diseñado para uso en casa solamente. No use el elliptical exerciser en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
14. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**
15. **La calcomanía que se muestra abajo ha sido puesta en el elliptical exerciser en el lugar indicado. Encuentre la hoja de calcomanías que contiene la misma información en otros cuatro idiomas. Saque la calcomanía en español y presiónela al elliptical crosstrainer de tal manera que cubra la que está en inglés. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**



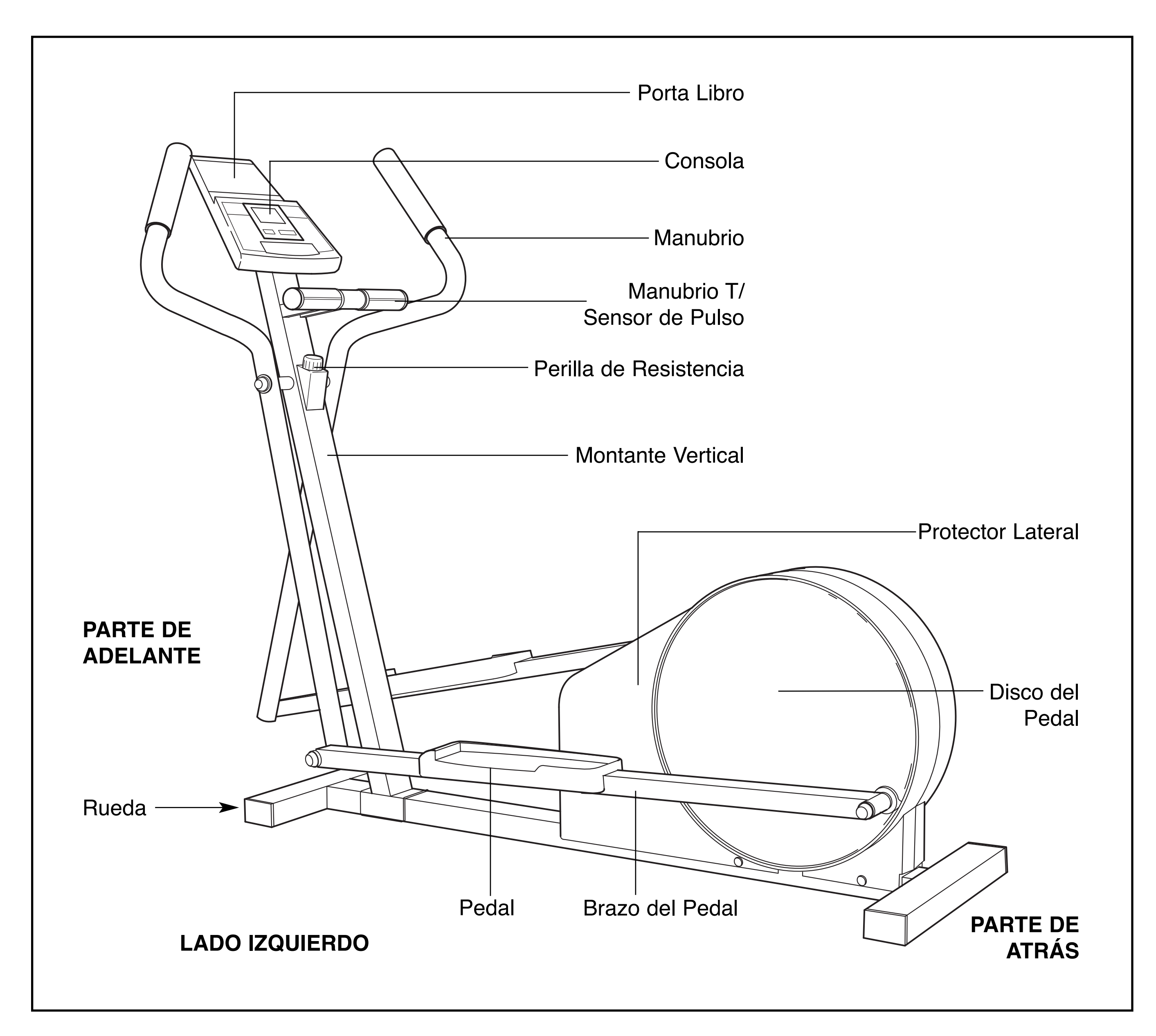
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el PROFORM® 530E. El PROFORM® 530E es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y las características únicas del PROFORM® 530E de resistencia ajustable, cuerpo superior, barras estacionarias y un monitor multimodal de ejercicio para ayudarle a usted a adquirir lo máximo de su ejercicio. Bienvenido a todo un nuevo mundo de ejercicio natural de movimiento elíptico de PROFORM®.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el elliptical exerciser. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró su PROFORM® 530E. El número del modelo es PFEVEL47300. El número de serie puede buscar en la calcomanía pegada al elliptical exerciser (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



NOTAS

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

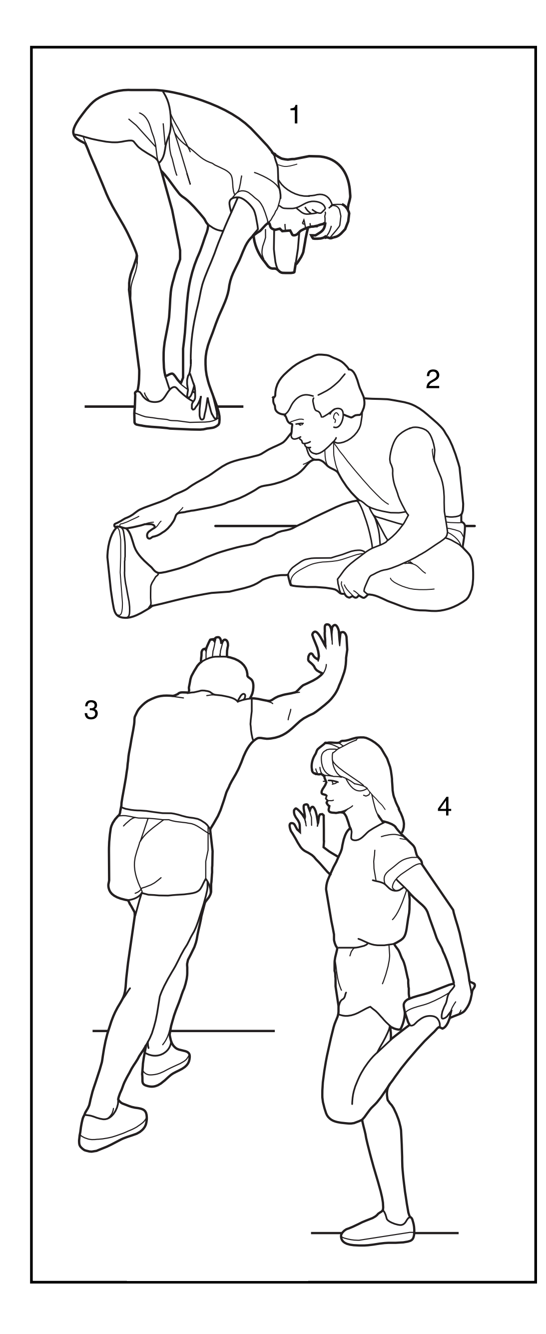
Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea.

PRECAUCIÓN: Asegúrese de que esté progresando a su propio paso y evite el sobrepasarse. El exceso del entrenamiento o el hacerlo incorrectamente puede causar daños a su salud.

Recuerde, la llave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestra en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición .



1. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

3. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

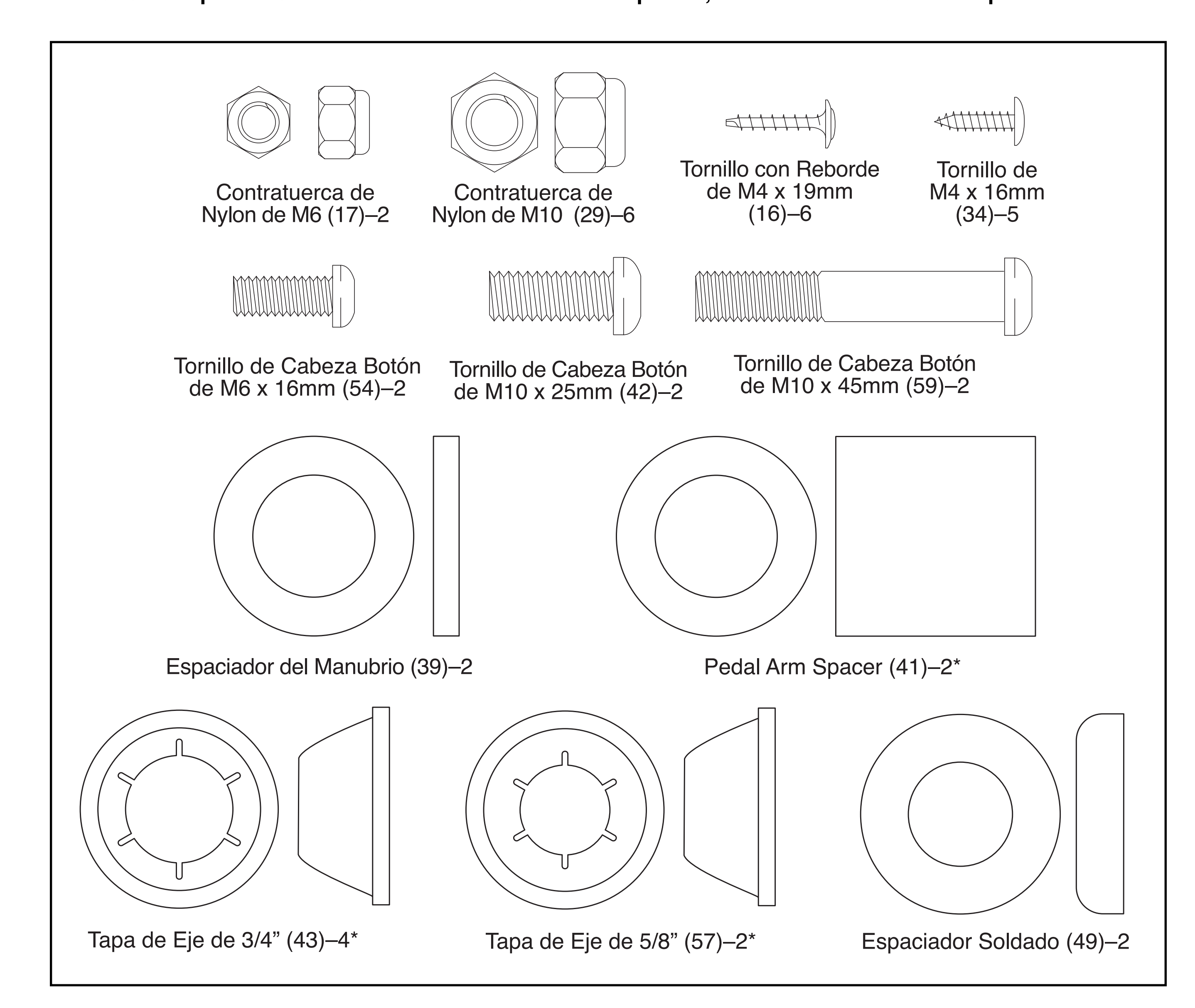
4. EXTENSIONES DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DE LA CADERA

Siténtase con las piernas dobladas y con las suelas tocando una contra la otra. Jale de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del elliptical crosstrainer en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Las siguientes herramientas se requieren para el montaje: la inclusa llave "L", un desarmador de estrella , dos llaves ajustables , un martillo de hule , y alicates .
Si tiene preguntas póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina.

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 18. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



1. Gire el Control de Resistencia (26) en sentido opuesto a las agujas del reloj al ajuste mínimo.

   Si el Control de Resistencia (26) está conectado al Montante Vertical (3), remueva el Tornillo de M4 x 16mm (34). Jale la parte de abajo del Control de Resistencia hacia adelante lejos del Montante Vertical y entonces deslícelo hacia abajo para removerlo. **No jale el Control de Resistencia o lo quite del Montante Vertical.**

2. Ponga un trapo sobre la parte delantera del Marco (1) para protegerlo. Descanse el Montante Vertical (3) en la posición que se muestra. Conecte el Alambre de Extensión (2) al Alambre del Interruptor de Lengüeta (25).

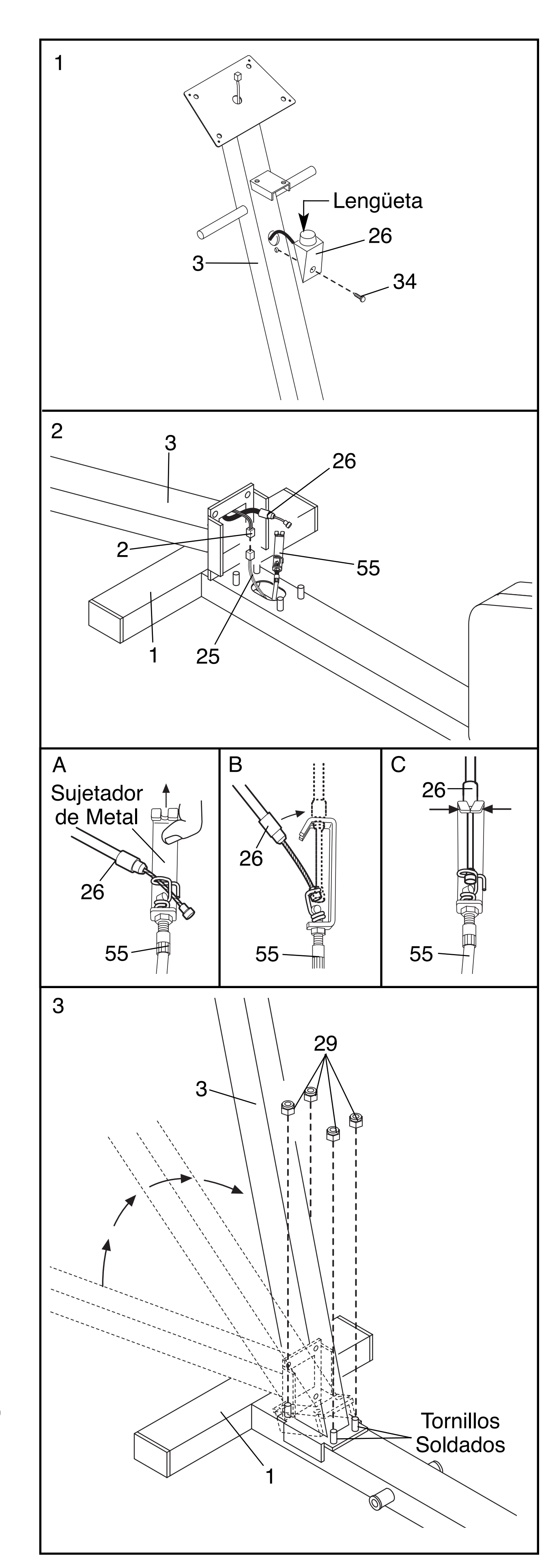
   A continuación, conecte el Cable de Resistencia (26) al Cable de Extensión (55) en la siguiente manera:

   - Refiérase al dibujo A. Jale hacia arriba sobre el Sujetador de Metal, e inserte la punta del Cable de Resistencia (26) al el gancho del alambre en el Cable de Extensión (55) como se muestra.
   - Refiérase al dibujo B. **Firmemente** jale el Cable de Resistencia (26) y deslícelo en el sujetador de metal sobre el Cable de Extensión (55) como se muestra.
   - Refiérase al dibujo C. Usando alicates, apriete los dientes en el extremo superior del sujetador de metal juntos.

3. Alinee los dos orificios en la parte delantera del Montante Vertical (3) con los dos tornillos soldados en la parte delantera del Marco (1). Empuje con cuidado el Alambre del Interruptor de Lengüeta (que no se muestra) en el Montante Vertical hasta que no esté flojo.

   A continuación, pivotee el Montante Vertical (3) hasta la mitad del recorrido la posición vertical mientras esté guiando el sujetador de metal en el Cable de Extensión (que no se muestra) en el Montante Vertical. Una vez que el extremo superior del sujetador de metal esté adentro del Montante Vertical, pivotee el Montante Vertical a la posición vertical para que descanse sobre los cuatro tornillos soldados en el Marco (1). **Tenga cuidado de no pellizcar los alambres.** Apriete una Contratuerca de Nylon de M10 (29) a cada tornillo soldado.

   Refiérase al paso 1 de montaje. Vuelva a conectar el Control de Resistencia (26) al Montante Vertical (3) con el Tornillo de M4 x 16mm (34).



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicio aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo del gráfico (las edades están redondeadas a los próximos diez años). En seguida encuentre los tres números por arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento" ("training zone"). El número más pequeño es el ritmo cardíaco recomendado para quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco para quemar grasa a un nivel máximo; el número mayor es el ritmo cardíaco para ejercicio aeróbico.

Para medir su ritmo cardíaco, primero haga ejercicio por lo menos cuatro minutos. Entonces, mida su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo debe incluir las siguientes fases:

Un calentamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. (Vea la página 16.) Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para un ejercicio más estrenuo.

Zona de entrenamiento de ejercicios, consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su ritmo cardíaco de su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Un enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas despues en su entrenamiento.

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del elliptical exerciser. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

El elliptical exerciser puede limpiarse con un trapo húmedo y detergente suave. **No use abrasivos o solventes.** Para prevenir daño a la consola mantenga los líquidos lejos de la consola. Use en la consola solamente una botella de agua con tapón.

PROBLEMAS CON LA CONSOLA

Si la consola no funciona apropiadamente, las pilas se deben cambiar. Vea el paso 6 de montaje en la página 7 para instrucciones de instalación.

ALMACENAJE

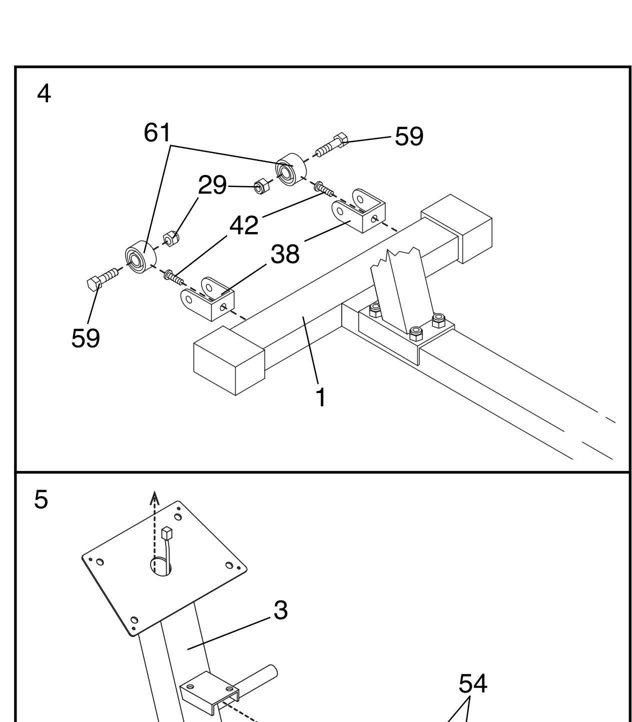
Cuando guarde el elliptical exerciser, retire las pilas de la consola. Mantenga el elliptical exerciser en un lugar limpio y seco, lejos de la humedad y el polvo.

SENSOR DE PULSO Y PROBLEMAS

- Evite mover sus manos mientras mide su ritmo cardíaco. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- No apriete los contactos metales muy fuertemente; el hacerlo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 15 segundos.
- Para desempeño óptimo del sensor de pulso, mantenga los contactos metales limpios. Los contactos se pueden limpiar con un trapo suave—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

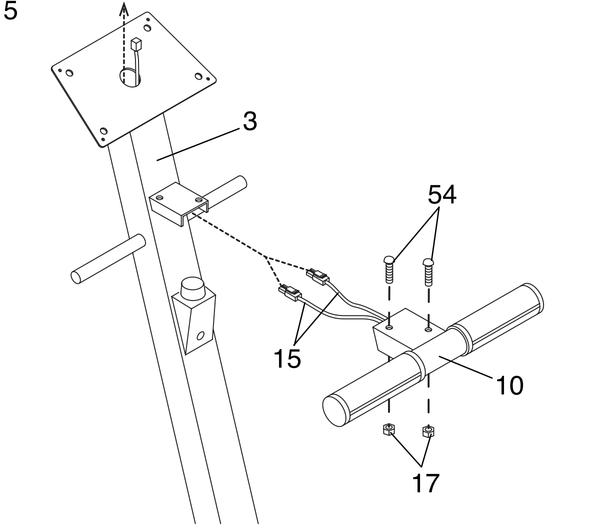
4. Conecte los dos Sujetadores de Rueda (38) al Marco (1) con los dos Tornillos de Cabeza Botón de M10 x 25mm (42) como se muestra.

   Conecte una Rueda (61) a cada Sujetador de Rueda (38) con un Tornillo de Cabeza Botón de M10 x 45mm (59) y una Contratuerca de Nylon de M10 (29).



5. Guíe ambos Alambres de Pulso (15) dentro y arriba por el Montante Vertical (3) como se muestra.

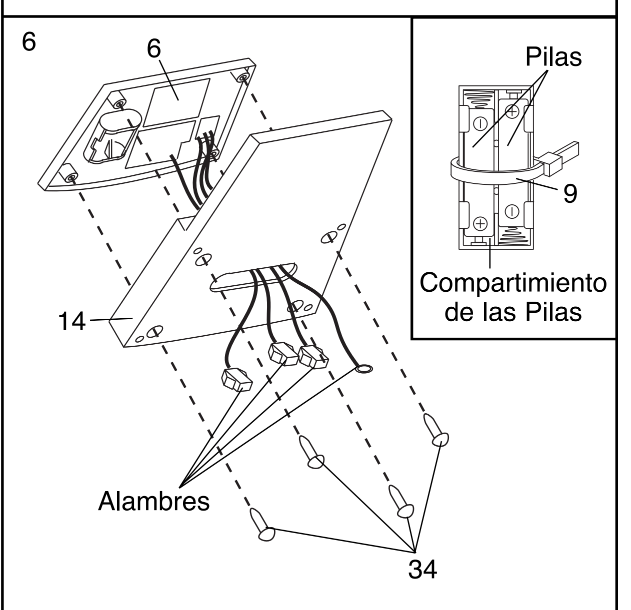
   Conecte el Manubrio en T (10) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos de Cabeza botón de M6 x 16mm (54) y dos Contratuercas de Nylon de M6 (17).



6. La consola (6) requiere dos pilas 1,5V (no incluidas). Se recomiendan pilas alcalinas. Quite los cuatro Tornillos de M4 x 16mm (34), y separe la Consola de la Base de la Consola (14). Para instalar las pilas, inserte dos pilas en la parte de atrás de la consola dentro del compartimiento de las pilas como se muestra en el dibujo del recuadro. **Asegúrese de que los extremos negativos (–) de las pilas estén tocando los resortes en el compartimiento de las pilas.**

   Conecte una Fajilla Plástica (9) al compartimiento de las pilas como se muestra.

   Conecte la Consola (6) a la Base de la Consola (14) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (34), asegurandose de que los alambres indicados se extiendan de la Base de la Consola. **Tenga cuidado de evitar pellizcar los alambres.**



7. Conecte el Alambre de Extensión (2) al alambre correspondiente sobre la Consola (6).

   A continuación, conecte los dos Alambre de Pulso (15) a los dos alambres que quedan sobre la Consola (6). Nota: Cualquiera de los dos Alambres de Pulso pueden ser conectados a cualquiera de los dos alambres sobre la Consola.

   A continuación, conecte el alambre de tierra al orificio indicado en el Montante Vertical (3) con un Tornillo de M4 x 16mm (34).

   Meta con cuidado los alambres hacia abajo dentro del Montante Vertical (3). Conecte la Base de la Consola (14) al Montante Vertical con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (34). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los alambres.**

8. Encuentre el Pedal Izquierdo (31), el que tiene un borde en el lado derecho. Sujete el Pedal Izquierdo a uno de los Brazos de Pedal (12) con tres Tornillos con Reborde de M4 x 19mm (16) como se muestra.

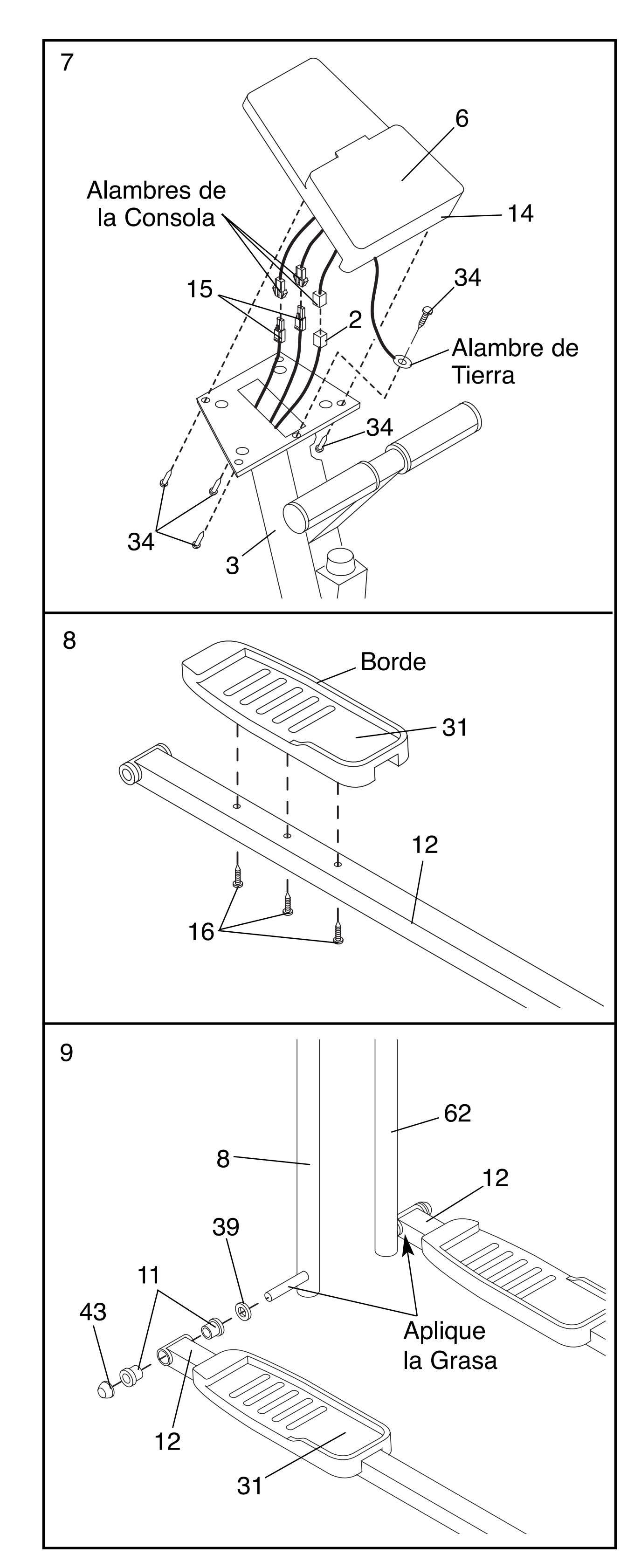
   Repita este paso para sujetar el Pedal Derecho al otro Brazo de Pedal (no mostrado).

9. Identifique la Barra del Manubrio Izquierda (8) (hay una calcomanía con una "L" en el Manubrio Izquierdo para identificarlo). Aplique una capa delgada de la grasa incluida al eje en el Manubrio Izquierdo).

   Asegúrese que hay dos Cojinetes del Brazo del Pedal (11) en cada Brazo del Pedal (12).

   Deslice un Espaciador del Manubrio (39) y el Brazo del Pedal (12) con el Pedal Izquierdo (31) a la Barra del Manubrio Izquierda (8) como se muestra. (Nota: Estas piezas se ajustan apretadas; puede ser de ayuda utilizar el martillo de hule.) En seguida, refiérase a la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5 e identifique las Tapas del Eje de 3/4" (43). Golpee una Tapa del Eje de 3/4" sobre el Manubrio Izquierdo.

   Repita este paso para sujetar el otro Brazo del Pedal (12) a la Barra de Manubrio Derecha (62).

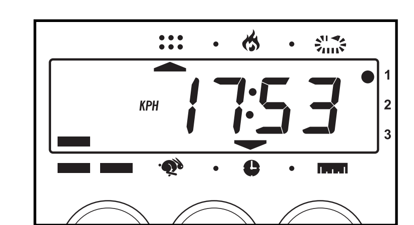


6 Apague la corriente

Para apagarla, simplemente espere alrededor de seis minutos. Si los pedales no se mueven y los botones del monitor no se presionan por seis minutos, se apagará automáticamente.

COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

Si una "KPH" aparece en la pantalla, la distancia y la velocidad se mostrará en kilómetros; si una "KPH" no aparece, la distancia y velocidad aparecerá en millas.



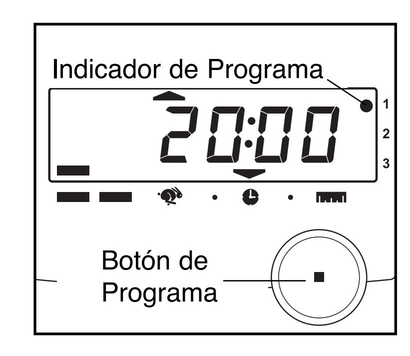
Para cambiar la unidad de medida, primero quite los cuatro tornillos juntando la consola. Alce la consola algunas pulgadas y voltéela, **teniendo cuidado de no jalar los alambres.**

Interruptor

Tornillos

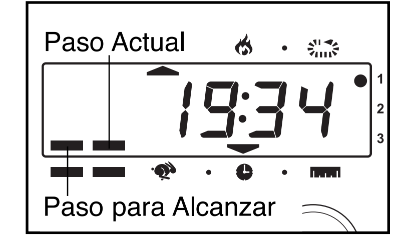
A continuación, localice el interruptor pequeño en la parte de atrás de la consola. Deslice el interruptor hacia arriba o hacia abajo para cambiar la unidad de medida. Vuelva a juntar la consola con los cuatro tornillos**; tenga cuidado de no pellizcar ninguno de los alambres.**

2 **Seleccione uno de los programas de paso o la función manual**



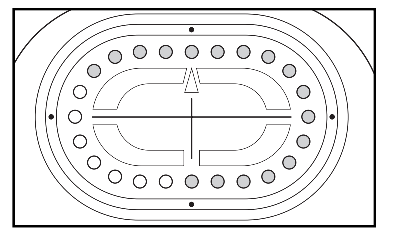
Para seleccionar uno de los programas de paso, repetidamente presione el botón de programa. El indicador de programa mostrará cual programa usted ha seleccionado. Para seleccionar la función manual, presione el botón de programa hasta que el indicador de programa se desaparezca. Los programas se seleccionará en el orden siguiente: programa 1 (Intervalo), programa 2 (Aeróbico), programa 3 (Quemar Grasa), función manual.

3 **Comience su entrenamiento**



Si usted ha seleccionado la función manual, siga al paso 4. Si usted ha seleccionado uno de los programas de paso, dos columnas de barras aparecerán en la pantalla. La columna izquierda mostrará una barra, indicando un paso relativamente lento. La columna derecha mostrará su paso de ejercicio actual. Ajuste su paso de ejercicio hasta que solo una barra aparece en la columna derecha. Cada vez que el paso para alcanzar cambia durante el programa, ajuste su paso de ejercicio para mantener las dos columnas de la misma altura.

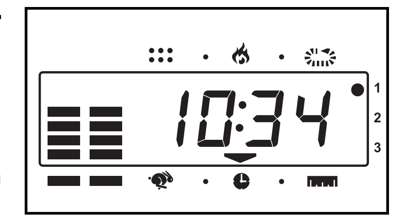
4 **Siga su progreso con la pista LED y las siete funciones del monitor**



La Pista LED—La Pista LED representa una distancia de 0.25 de kilómetro. Mientras que esté haciendo sus ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán uno a la vez hasta que haya completado el 0.25 de kilómetro. Entonces empezará una nueva vuelta.



La función recorrer—Repetidamente presione el botón función hasta que una flecha aparezca debajo del símbolo recorrer. Cuando la función recorrer se selecciona, la consola mostrará las funciones de velocidad, tiempo, distancia, vuelta y caloría, por 5 segundos cada uno, en un ciclo repetido.

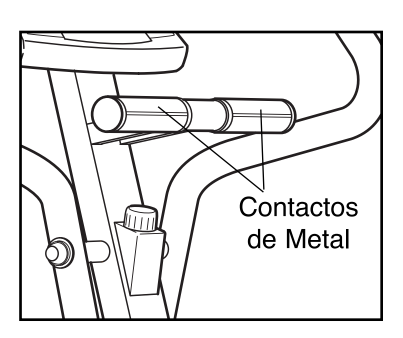


La función velocidad, tiempo, distancia, vuelta, o caloría—Repetida-mente presione el botón de función hasta que una flecha aparezca abajo o arriba del símbolo de función deseada. Asegúrese que no haya una flecha debajo del símbolo de recorrer.

La función pulso—Para usar la función pulso, vea el paso 5.

Presione el botón de prender/reajustar para reajustar la pantalla.

5 **Mida su pulso si lo desea**



Para usar el sensor de pulso, coloque las manos en los contactos de metal. Sus palmas deben estar descansando en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores—evite mover sus manos. Después de un momento, el indicador en forma de corazón en la pantalla comenzará a prenderse y apagarse y su ritmo cardíaco se mostrará. Continúe a sostener los contactos de metal por otros 15 segundos para una lectura más precisa.

Asegúrese de que sus manos estén posicionadas como se describe arriba, y que no esté moviendo sus manos demasiado o sobre apretar los contactos de metal.

10. Aplique una capa de grasa incluida a los ejes en el Montante Vertical (3) y los Brazos de la Biela (33). Deslice un Espaciador Soldado (49) sobre el eje izquierdo en el Montante Vertical. Asegúrese que el lado abierto del Espaciador de Soldado esté hacia el Montante Superior.

    Deslice el Espaciador del Brazo del Pedal (41) sobre el Brazo de la Manivela Izquierda (33).

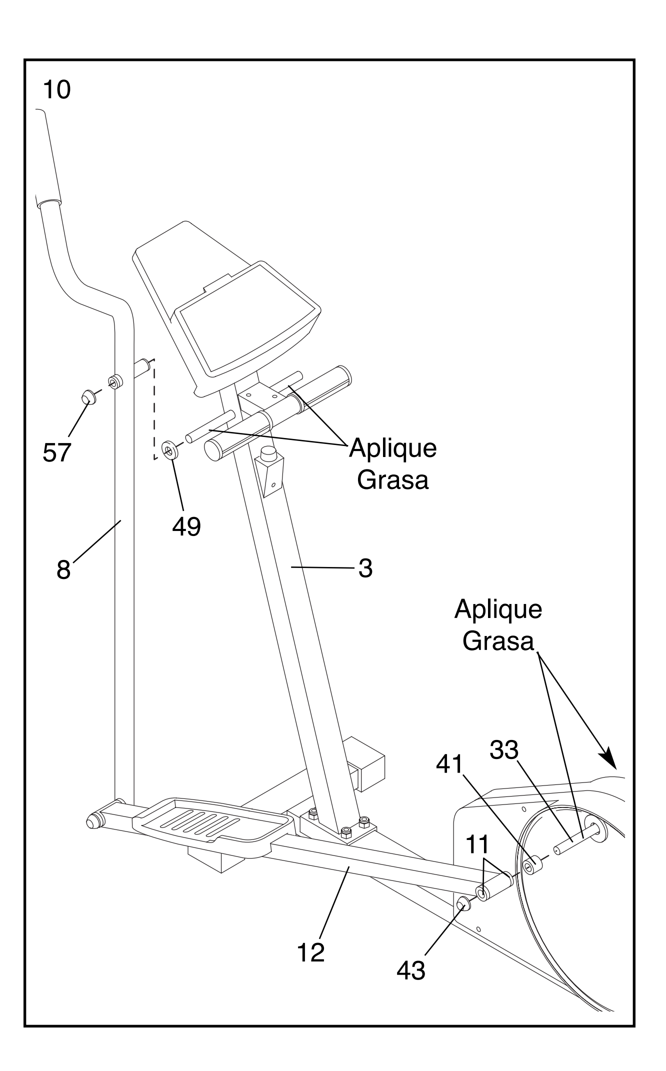
    Asegúrese que haya dos Cojinetes del Brazo del Pedal posterior (11) en el Brazo del Pedal (12) fijados a la Barra del Manubrio Izquierdo (8).

    Con la ayuda de otra persona, deslice la Barra del Manubrio Izquierdo (8) al eje izquierdo del Montante Vertical (3), mientras desliza el Brazo del Pedal (12) al Brazo de la Manivela Izquierda (33). (Nota: Estas piezas ajustan apretadas; puede ser de ayuda utilizar el martillo de hule. Además puede ayudar rotar el Brazo de la Manivela Izquierda a una posición diferente.)

    Golpee una Tapa del Eje de 5/8” (57) al eje izquierdo en el Montante Vertical (3).

    Golpee una Tapa del Eje de 3/4” (43) al Brazo de la Manivela Izquierda (33).

    Repita este paso para fijar el Manubrio Derecho y el Brazo del Pedal derecho (no mostrado).

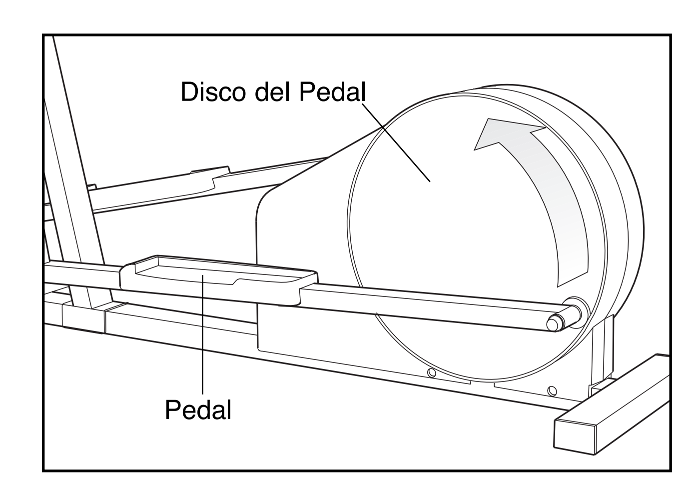


11. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar el elliptical exerciser.** Para proteger el piso de algún daño, coloque un tapete debajo de el elliptical exerciser. Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado.

COMO USAR EL ELLIPTICAL EXERCISER

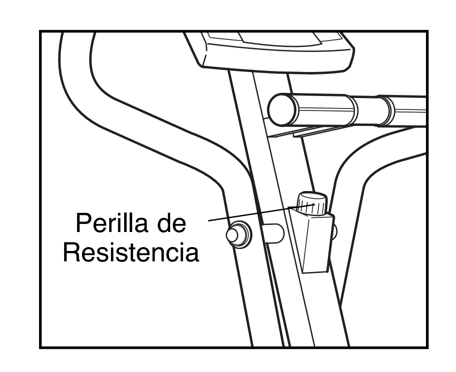
COMO HACER EJERCICIO EN EL ELLIPTICAL EXERCISER

Para montarse en el elliptical exerciser sostenga firmemente el manubrio o las agarraderas de pulso y con cuidado coloque el pie sobre el pedal que está en la posición más baja. Seguidamente coloque el pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que empiecen a moverse con un movimiento continuo. **Nota: Los discos del peal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo; de cualquier manera, para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**



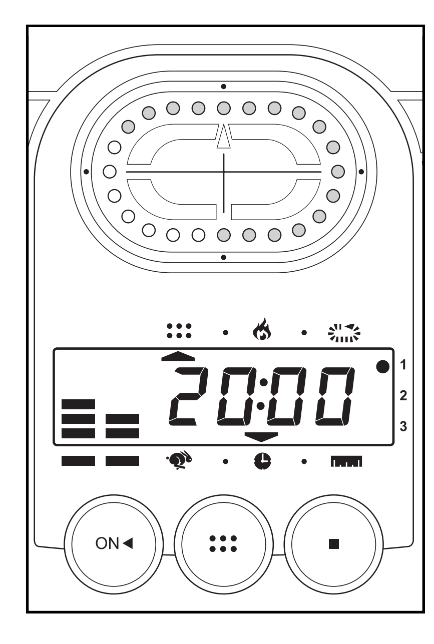
Para desmontar del elliptical exerciser, espere hasta que los pedales paren por completo. **PRECAUCIÓN: El elliptical exerciser no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES



Mientras hace ejercicio, usted puede ajustar la resistencia de los pedales con la perilla de resistencia en el Montante Vertical. Para incrementar la resistencia déle vuelta a la perilla en el sentido de las manecillas del reloj; para disminuir la resistencia, déle vuelta a la perilla en sentido contrario a las manecillas del reloj.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA



La consola innovadora ofrece una función manual y tres programas de paso. Los programas de paso son diseñados para ayudarle a lograr metas de ejercicio especiales midiendo el paso. Usted puede escoger de un programa intervalo que aumenta el vigor, un programa aeróbico, y un programa especial para Quemar Grasa. A medida que usted hace ejercicios, siete funciones del monitor le proveerán información continua del ejercicio. Las funciones del monitor se describen abajo:

Velocidad—Esta función le muestra el paso de su ejercicio, en kilómetros o millas por hora (vea COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS en la página 13).

Tiempo—Si usted ha seleccionado la función manual, esta función le muestra el tiempo transcurrido. Si usted selecciona uno de los programas de paso, esta función contará el tiempo que queda en el programa hacia abajo.

Distancia—Esta función muestra la distancia que usted ha hecho ejercicio, en kilómetros o millas.

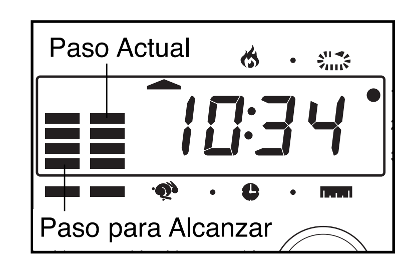
Vuelta—Esta función muestra el número de vueltas que usted ha completado. Una vuelta es igual a 0.25 kilómetros o millas.

Caloría—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

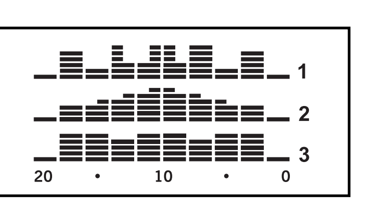
Recorrer—Esta función muestra las otras 5 funciones, por 5 segundos cada uno, en ciclos repetidos.

Pulso—Esta función le muestra su ritmo cardíaco cuando el sensor de pulso se usa. (Vea el paso 5 en la página 12.)

COMO OPERAR LOS PROGRAMAS DE PASO



Cuando usted usa un programa de paso, dos columnas de barras aparecerán en la pantalla. La columna izquierda representa un paso para alcanzar, y la columna derecha muestra su paso de ejercicio actual. El paso para alcanzar cambiará periódicamente durante el programa; mientras el paso para alcanzar cambia, simplemente ajuste su paso de ejercicio para mantener las dos columnas de la misma altura. **Importante: El paso para alcanzar es un paso como meta. Su paso actual puede ser más lento que su paso para alcanzar, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicio a un paso que es cómodo para usted.**



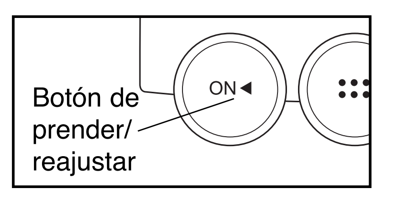
Las tres gráficas en la consola muestran como el paso para alcanzar cambiará durante los programas. Durante el programa de Aeróbico (P2), por ejemplo, el paso para alcanzar incrementará gradualmente durante la primera mitad del programa, y disminuirá gradualmente durante la última mitad del programa. Cada programa durará veinte minutos.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes que la consola se pueda operar, se deben instalar pilas. (Vea el paso 6 de montaje en la página 7.)

Siga los pasos de abajo para operar la consola.

1 Encienda la corriente



Para encender la corriente, presione el botón de prender/reajustar o simplemente comience a pedalear. Toda la pantalla aparecerá por dos segundos; la consola entonces estará lista para el uso. Nota: Si las pilas se acaban de instalar, la corriente ya estará encendida.